

ごぼうが緑色に！？これってカビ？

「保管していた冷凍のごぼうが青緑色になっている」というお問い合わせをいただくことがあります。見た目がカビのように見えるため、不安になる方も多いのですが、多くの場合、この緑色はカビではなく、ごぼうにもともと含まれている成分による自然な変化です。

○どうして色が変わってしまうの？

ごぼうには、クロロゲン酸というポリフェノールの一種（いわゆるアクの成分）が豊富に含まれています。クロロゲン酸は、空気に触れたり、温度やpH（酸性・アルカリ性）が変化したりすると色が変わる性質があります。



冷凍ごぼうを冷凍庫から取り出して開封すると、空気に触れて温度変化が起こります。また、ご家庭の冷凍庫で長期間保管している間にも、わずかな温度や状態の変化の影響を受けることがあります。その結果、クロロゲン酸が反応し、ごぼうの一部が青緑色や緑色に見えることがあります。

ごぼうとこんにゃくを一緒に煮ると、こんにゃくが黄緑色になることがあります。これはアルカリ性のこんにゃくが、ごぼうのクロロゲン酸に反応するためです。



出典：東海コープ商品検査センターウェブサイト おいしくって安全なお話 より

URL：<https://www2.tcoop.or.jp/kensa/cate01/index.html>

東海コープはコープぎふ・コープあいち・コープみえの3つの生協による事業連合です。

○食べても大丈夫なの？

この変色は、ごぼうにもともと含まれる成分による自然な変化です。見た目は驚くかもしれませんが、食べることに問題はありません。

○野菜の変色は珍しいことではありません

このような変色はごぼうだけではなくあります。例えば、里芋が赤っぽくなったり、切ったなすが時間の経過とともに茶色くなったりすることがあります。これらも、野菜に含まれる成分が反応して起こる自然な変化です。

ごぼうの変色が気になる場合は、調理前に水や酢水にさらしたり、下ゆでしたりすることで目立ちにくくなることがあります。また、冷凍ごぼうは開封後できるだけ早く使い切り、使用後はしっかり密封して冷凍保存することをおすすめします。

出典：東海コープ商品検査センターウェブサイト おいしくって安全なお話 より

URL：<https://www2.tcoop.or.jp/kensa/cate01/index.html>

東海コープはコープぎふ・コープあいち・コープみえの3つの生協による事業連合です。